RETOS, VIDAS Y AUTISMO
“Todas las historias necesitan una voz”

DERECHOS DE AUTOR Y AVISO LEGAL

Título: *Retos, vidas y autismo*.
Autora: Sandra P. M. Simpson.
Primera edición: agosto de 2025.
Registro DNDA: Libro 10, Tomo 1354, Partida 124.
Portada e imágenes: Pexels, Pixabay y Unsplash, bajo licencia gratuita de uso libre y comercial, sin necesidad de atribución. Con ajustes de la autora.
Edición, diseño y maquetación: realizados por la autora.
Autopublicación. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, modificada, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro, sin autorización previa y por escrito de la autora.
Esta es una obra de no ficción basada en reflexiones personales. Cualquier semejanza con hechos o personas reales es coincidencia. La autora no se hace responsable de las interpretaciones que el lector pueda darle a su contenido.
Cuenta con registro en la Dirección Nacional de Derechos de Autor (DNDA) de Colombia, en cumplimiento de la Ley 23 de 1982 sobre derechos de autor.

DEDICATORIA.

Para ti, que desde el amor has sabido comprender la complejidad emocional de la crianza neurodiversa. Para ti, que observas el mundo con ojos nuevos y alma abierta. A ti, que recorres un camino inesperado, pero profundamente auténtico. Este es un homenaje a tus silencios, a tus dudas y a tu entrega incansable; a esas lágrimas que nadie ve, a las risas que florecen entre los retos y a la paciencia que renace cada mañana.

A ti, que te reinventas sin manual, que has aprendido a leer miradas, gestos, texturas y tiempos… y que, aun sin certezas, sigues apostando por el amor como brújula. Admiro tu resiliencia y tu entrega. Este libro es también tu espacio, tu historia.

—Un abrazo para ti—

INDICE

Contenido

RETOS, VIDAS Y AUTISMO 1

“Todas las historias necesitan una voz” 1

DERECHOS DE AUTOR Y AVISO LEGAL 2

DEDICATORIA. 3

PRÓLOGO 6

Sin etiquetas..... 7

CAPÍTULO 2 8

Negación 8

“Si no lo acepto, me protejo.” 8

CAPÍTULO 3 10

Por ti 10

CAPÍTULO 4 12

Sacudida..... 12

CAPÍTULO 5 13

Reinventar 13

CAPÍTULO 6 16

Naufragio 16

CAPÍTULO 7 17

Para ti, mamá 17

CAPÍTULO 8 19

Una nueva piel 19

CAPÍTULO 9 21

Redención **21**

CAPÍTULO 11 ..... **24**

Al compás del viaje **24**

CAPÍTULO 12 ..... **27**

Contra todo pronóstico **27**

CAPÍTULO 13 ..... **30**

Donde habita la calma **30**

NOTA PARA TI **32**

SUGERIDOS **34**

PRÓLOGO

Este libro nace de mi profunda admiración y respeto hacia todas las mujeres, hombres y familias que han conocido la neurodiversidad en un mundo donde las diferencias suelen incomodar o asustar. Sabes… estás recibiendo el aprendizaje más valioso: aquel que llega de la mano de esos seres llamados hijos, que han venido a reconstruir nuestro universo; un lugar donde, a veces, los valores parecen tener fecha de caducidad, pero que ellos, con su inocencia, están trazando —sin saberlo— un nuevo camino, un mañana más digno y esperanzador. No pretendo enseñar, guiar ni corregir. Mi única intención es acompañarte con la palabra. A ti, que enfrentas múltiples desafíos cada día. Porque la vida no está hecha de días negros o blancos, sino de jornadas llenas de colores, matices, texturas, emociones… y de una fuerza invisible que lo hace todo posible: tú. Tú, con tu amor inquebrantable, tu paciencia, tu perseverancia y tus cuidados. Tú, que intentas comprenderlo todo mientras lidias con el agotamiento que cada etapa trae consigo. No estás sola. Y sí, es verdad: no es fácil. Este camino no es lineal ni está escrito de antemano; cada proceso es distinto, íntimo y profundamente personal. Y, aun así, ahí estás: aprendiendo, entregando lo mejor, incluso aquello que a veces no te das ni a ti misma. Eres antorcha. Eres luz. Eres vida para tu hijo o tu hija. Eres la indicada. Eres suficiente. Lo estás haciendo bien. No dudes. Cree en ti. Cree en ese amor que solo tú sabes sentir, y en esa magia que solo tú puedes crear.

CAPÍTULO 1

Sin etiquetas

Tú: madre, padre, cuidador… cuya experiencia y amor te han convertido en el mejor terapeuta que tu hijo podría tener; un libro vivo que se escribe cada día con experiencias únicas y aprendizajes para todos.

No solo los padres con hijos neurodiversos deben aprender; el verdadero deber es que todos los que hemos traído vida al mundo formemos personas que acepten las diferencias sin cuestionarlas.

Esto no es una guía clínica sobre el autismo ni sobre otros trastornos del neurodesarrollo. Para eso existen manuales especializados, profesionales formados y literatura científica. A mí me interesa acompañarte desde otro lugar: el de la experiencia humana.

Quiero resumir de manera breve y general las características de este trastorno: el autismo afecta principalmente las áreas relacionadas con la comunicación social y el comportamiento. Se le llama "espectro autista" porque no existe una sola forma de manifestarse; sus rasgos son diversos y se expresan de manera única en cada niño, desde los primeros años de vida.

Pero probablemente tú ya lo sabes, porque convives con ello día a día, lo nombras, lo sientes, lo enfrentas… Por eso quiero recordarte algo más profundo, más vital: tu hijo es único. Extraordinario. No es una etiqueta ni un diagnóstico; es un universo irrepetible. Y tú, que lo acompañas, también eres única. Tu magia no desaparece en los días difíciles; al contrario, se intensifica. En ti florece esa sed constante de aprender, de mejorar, de ofrecerle una vida más digna y plena. Tienes la fuerza de quien cree en lo imposible y hace de cada día una nueva oportunidad. Aunque el mundo intente juzgar, reducir o limitar, no debes perder la fe. Porque no estás criando desde una receta: estás sosteniendo, con amor, un ejemplo de

respeto, de cuidados excepcionales y de humanidad profunda.

Eres la elegida. No hay otra como tú. Siéntete privilegiada: eres luz para ese pequeño mundo.

CAPÍTULO 2
Negación

“Si no lo acepto, me protejo.”

Esa frase me adentra en este capítulo. Y no es fácil. Sé que esto abre heridas profundas: aparecen los interrogantes, las culpas, los cuestionamientos, el dolor… el agotamiento físico, mental, el insomnio. Y tantas cosas más que solo tú, que lo viviste, conoces al detalle.

Eres la protagonista de tu historia. Pero lo cierto es que, al principio, no todo se ve así. Has tenido que derrumbar mitos, aprender, desaprender y enfrentarte a una avalancha de información confusa o contradictoria. Has puesto tu vida en pausa. Te has esperanzado con la idea de una “cura definitiva”. Te has mentido diciéndote que lo estás aceptando, cuando en realidad no logras ni siquiera comprenderlo.

Te has cohibido de gritar “¿Por qué a mí?”, y al pensarlo, te has sentido la peor persona del mundo. Tiembla todo por dentro; lo sé, te comprendo, no te juzgo. Y el miedo se multiplica: miedo al qué dirán, al señalamiento, a la opinión de personas sin tacto ni compasión. Miedo a tener que dar explicaciones cuando ni siquiera sabes cómo explicarte a ti misma lo que está pasando. Miedo a una red de apoyo que, en vez de apoyar, cuestiona.

Deseas que todo sea una pesadilla. Que no duela tanto. Que solo sea un mal día. Y al mismo tiempo, maternas con todas las fuerzas de tu alma. Racionalizas todo para convertirte en experta. Pero pronto te das cuenta de que lo planeado no está funcionando, que nada es como pensaste. Te sientes en un desierto: frío, solitario, desconocido.

Mujer, eres valiente. Lo que sientes es parte del proceso. Todo gran cambio llega con un gran estruendo. No hay nada malo en ti, ni en ese regalo del cielo que llegó a tu vida. Son afortunados de tenerse.

La aceptación no viene acompañada de desesperanza. Por el contrario, llega con resiliencia, con amor más profundo, con comprensión y conexión. Con una nueva forma de buscar calidad de vida, entendiendo que todos, en cualquier contexto, tenemos desafíos que enfrentar. Aceptar también es sanar, y no seguir hurgando en la herida. Es enfocar tus energías en la transformación, no en el problema. Es usar tus recursos, tus herramientas humanas y emocionales, para crear estrategias, para organizarte, para acompañar a ese ser que vino de ti, que más que nunca te necesita y que nadie, absolutamente nadie, podrá comprender mejor que tú.

La vida no es solo un acto biológico de fecundación, gestación o parto. También se trata de propósito. Y aunque es cierto que nadie está preparado para enfrentar situaciones que nos superan o nos duelen, también es cierto que existe la posibilidad de renacer desde el aprendizaje.

El objetivo, desde la gestación, sigue siendo el mismo: dar amor, bienestar y consuelo. Eso no cambia. Ahora lo vas a hacer basándote en las necesidades de ese amor incomparable. Guiar de otra manera y potenciar tus cuidados con el maestro más inesperado y perfecto: tu hijo.

“El miedo es parte del camino, pero no es un buen guía. Solo cuando te liberas de él puedes actuar con asertividad y sabiduría, en lugar de hacerlo desde la frustración o el desconsuelo.

Que no aporta. Que el ruido quede fuera, no dentro de ti.

Y, si sientes que no puedes con todo sola, dilo. Pedir ayuda también es fuerza.

"Dicen que cada niño llega con un propósito y una misión: enseñarte, de forma inexplicable, lo que es el amor real, la inocencia pura y aquello que necesitas para tu vida. A través de ellos aprendes lo que debes sanar, soltar y transformar."

¡Lo estás haciendo bien!

Si deseas profundizar en el tema, te comparto algunas referencias reconocidas: las estadounidenses Morton Ann Gernsbacher y Mary Frances O'Connor, y el español Manuel Fernández Alcántara, han abordado desde una perspectiva científica el duelo emocional que experimentan las familias tras el diagnóstico de autismo en sus hijos. Sus investigaciones aportan evidencia sólida sobre los procesos psicológicos implicados, como el shock, la negación, la culpa y la adaptación emocional.

CAPÍTULO 3
Por ti

Tomaré las voces de todas ustedes.

Durante mucho tiempo he escuchado los relatos de familias neurodiversas y su lucha diaria. Cada historia es única, con emociones irrepetibles, pero todas unidas por el mismo anhelo: construir un entorno mejor para sus hijos e hijas.

No voy a minimizar lo difícil que resulta enfrentar una impresión diagnóstica —o varios diagnósticos—. Sin embargo, lo más desafiante viene después: las demandas y cambios que este nuevo escenario exige.

Madres, padres, abuelos… personas que, muchas veces en silencio, lidian con el temor de asumir un estilo de crianza distinto.

Ajustes en la alimentación, el sueño, la medicación, la estimulación… todo lo que implica un proceso integral y personalizado para responder a las necesidades de ese pequeño ser que ahora depende, más que nunca, de su familia, de su amor, paciencia y comprensión para alcanzar una mejor calidad de vida.

Tú, que me lees, me has enseñado a mirar con otros ojos; a comprender que los tiempos no son iguales para todos; que el silencio también es lenguaje; que una mirada puede decir más que mil palabras; y que tu fortaleza es inmensa, porque tu capacidad de amar supera cualquier esquema.

Estás hecha de grandes logros, de pasos lentos pero gigantes. Eres una versión más sabia de ti misma, una que rara vez recibe reconocimiento, pero que sostiene mundos enteros. Y aunque muchos no comprendan lo que enfrentas, es admirable cómo, incluso desde el cansancio, sigues sosteniendo a otros.

Sé que a veces te preguntas: "¿Lo estaré haciendo bien?" La verdad es que solo tú puedes responderlo. Nadie tiene derecho a señalarte. Me inspiras a comenzar una y otra vez. Siento orgullo de escribir para ustedes. Nadie iguala el valor con el que enfrentan lo desconocido, esa fuerza que les permite superar incluso sus propios miedos.

A pesar del sueño, el dolor, la tristeza, las dudas y las crisis constantes de tu hijo… sigues. Eres un faro. Un faro que, aun en medio de sus propias tormentas, no deja de iluminar el camino. Una guía silenciosa, firme y valiente. Te mereces ser abrazada, reconocida y sostenida.

Sé que, como padres, estamos dispuestos a hacer cualquier cosa por nuestros hijos. Damos tanto, que a veces nos agotamos, sobreprotegemos, sentimos que no hacemos lo suficiente, nos perdemos y volvemos a encontrarnos. Olvidamos vivir, pero vivimos para otros. El equilibrio no llega solo: se construye desde el mismo cuidado que entregamos, desde nuestra salud mental y no desde el desasosiego; desde decisiones asertivas y no desde el caos. Se construye desde lo cotidiano, no únicamente desde los días luminosos. Desde logros reales, no desde expectativas imposibles.

Porque desde la carga, la apariencia o la frustración no se edifica estabilidad. Y tú la necesitas, porque hay días impredecibles, días duros en los que debes sostener… y sostenerte. Días en los que importa el avance de tu hijo, pero también el tuyo. Porque cuando tú avanzas, él también crece; y cuando te abrazas, él también se siente amado.

La neurodiversidad no es un naufragio ni una condena. No tiene por qué hundirte en un mar de lamentos ni llevarte al límite. Es un nuevo comienzo, no un fin.

CAPÍTULO 4
Sacudida

Sé que, quizá, desde el día en que te convertiste en mamá, no duermes bien. Comes con prisa. Los días de descanso quedaron en pausa. Ducharte como te gustaría parece un lujo lejano. Tu mente no se detiene: sobrepiensa, anticipa, se agota.

Quizá te has enfermado porque el estrés sostenido ha debilitado tu sistema inmunológico o ha causado otros síntomas que silenciosamente te pesan. Sé que esta no era la maternidad idealizada que habías imaginado. No se parece a los planes que un día trazaste con ilusión. Sé también que, después del parto, las hormonas lo intensifican todo: las emociones, el cansancio, la sensibilidad. Y que tu cuerpo, además, ha atravesado cambios drásticos que no siempre puedes nombrar.

Sé que ahora tus preocupaciones por el futuro han crecido. Que a veces te sientes frustrada, desbordada, insuficiente. Que sientes que no tienes la ayuda que necesitas o los recursos que te gustaría tener. Que el mundo de los trastornos del neurodesarrollo era, para ti, algo lejano, ajeno; algo que no imaginaste vivir tan de cerca.

Y que hoy te atraviesa. Sé que no sabes bien cómo empezar. Que el camino se siente borroso, incierto.

Que muchas cosas están cambiando dentro y fuera de ti, y que, además, te toca cargar con el peso de los demás: las miradas que no entienden, los juicios gratuitos, la ignorancia que se disfraza de opinión. Te toca explicar lo que ni tú misma terminas de comprender.

Sé que estás viviendo una sacudida. Una de esas que desordenan todo, que duelen, que tambalean los cimientos. Pero también sé que de ese caos puede surgir algo nuevo. Una verdad más profunda. Una maternidad real, consciente, tuya. El caos nos sacude, pero no nos define. Podemos nacer de él, sin ser parte de él.

Te comprendo. Estás procesando la vida que no planeaste, con las herramientas que tienes a la mano, y el camino no será corto ni color de rosa. Importas tú.

Ya ganaste: no solo estás maternando, ahora tienes un aprendizaje superior… un ser maravilloso.

CAPÍTULO 5
Reinventar

La identidad como madre cambia frente a la neurodiversidad. Hay un antes y un después. Y justo en ese proceso, lo más natural —aunque también lo más doloroso— es soltar los ideales. Dejar atrás al "hijo soñado" y comenzar a mirar al hijo real: aquel que está aquí, contigo, con todo lo que es. Con sus luces, sus particularidades, sus desafíos y su forma única de existir en el mundo.

También es necesario romper ese esquema heredado, donde muchas veces, sin darnos cuenta, cargamos sobre los hombros de nuestros hijos lo que nosotros no pudimos ser. Pero no es su tarea cumplir nuestros sueños pendientes. No vinieron a satisfacer expectativas ajenas, sino a enseñarnos una nueva forma de ver la vida.

Ahora tu aprendizaje se centra en otros temas, en función de esas necesidades tan particulares.

Aun así, tú también sigues siendo prioridad. Tú, con tus metas, tus deseos, tu identidad propia. Tú, con esas necesidades que también deben ser escuchadas y atendidas.

Aceptar no es el final del camino. Aceptar es apenas el comienzo. Porque no se trata solo de resistir. La resistencia no siempre es sinónimo de fortaleza; a veces, es simplemente cansancio sostenido. Y tú no viniste solo a resistir. Viniste a reconstruirte.

Todos llegamos al mundo con un propósito principal: ser amados para luego amar. Y en ese acto sagrado, encontrar tranquilidad. Es cierto, la adversidad endurece el carácter. Nos transforma, para bien o para mal, y a veces incluso nos lleva al límite emocional o físico. Pero quien tiene el poder de decidir qué hacer con eso eres tú. Solo tú. El dueño de ese mundo eres tú. Decide de qué lado de la balanza quieres estar.

No te estoy diciendo que lo que sientes, piensas o vives no es válido. Tampoco afirmo que este camino sea fácil o trivial. Lo que sí quiero recordarte es que tienes el poder de transformar lo que estás atravesando en algo distinto, en algo con sentido, en algo que nutra. La naturaleza de tu hijo te necesita, y tú también necesitas aprender a sanar. Sé que no suena bonito, pero lo digo con amor: esto no es el fin del mundo. Es, tal vez, el inicio de uno nuevo. Un mundo que te espera con los brazos abiertos.

Reencuéntrate. No estás sola. ¿Qué significa reinventarse? Reinventarse es adaptarse a nuevas circunstancias y, a partir de ahí, rediseñar el plan de vida. Es responder desde otro lugar: uno más consciente, más creativo, más honesto. Eso es lo que hoy necesitas.

Si logras mirar con objetividad —sin dejarte consumir por los temores, la frustración, el dolor o la rabia— notarás que, aunque te sientas sola, siempre hay alguien que te espera. Alguien que te apoya, que te ofrece una palabra de aliento o una ayuda mínima pero significativa.

Esos ángeles que tienes a tu lado no te van a soltar. Aférrate a lo que es bueno. Crea un plan. Organiza tu tiempo. Aprende de tu día a día, en tu experiencia como mamá neurodiversa. Tu red de apoyo sí importa. Es tu sostén cuando sientes que te caes, tu sonrisa en los días grises, tu abrigo en los momentos fríos, el silencio que calma cuando todo hace ruido.

Y te lo repito: no estás sola. Solo necesitas observar bien. Que lo malo no nuble lo bueno.

La vida no se termina cuando dejamos de existir. La vida se apaga cuando dejamos de disfrutarla. Cuando respirar deja de ser un acto natural de regocijo y se vuelve doloroso. Cuando dejamos de celebrar la compañía del otro y nos encerramos en lamentos.

Recuerda quién eras antes de que el miedo tocara tu puerta y lo dejaras pasar. Permítete creer en ti y en tu potencial. Nadie tiene todas las respuestas. Permítete que algunas lleguen con el paso del tiempo. Vive el proceso. Que cada paso, por pequeño que parezca, sea hacia adelante. Y cuando te sientas débil, recuerda: no estás sola. Vuelve a ti. Siempre has estado más preparada de lo que crees. Nada llega a tu vida sin un porqué; siempre hay un propósito silencioso detrás de cada experiencia. Sé que no lo elegiste.

Ahora eres poseedora de más fuerza, más sabiduría, más humanidad.

Este desafío no es grande: es a tu medida. Tienes la capacidad para enfrentarlo y, en medio de todo, ser feliz. No como un estado de euforia constante inexistente, sino como ese sentimiento que te permite sentirte validada y en calma mientras aprendes de la mano de tu hijo. Porque nadie lo hará mejor que tú, para él o para ella.

Eres de admirar.

CAPÍTULO 6
Naufragio

No fue el fin, pero perdiste el control. Colapsaste. Aceptaste por amor lo que no puedes cambiar. Te sentiste sola, en riesgo, vulnerable. Llegaron el miedo, la culpa, las pérdidas. Y, aun así, no te rendiste.

En medio del caos, surgió algo nuevo: una llama discreta, pero firme. Resiliencia, amor, paciencia. Ahora tienes un motivo más profundo para ser la mejor versión de ti misma. No por exigencia, sino por conexión. Por ese lazo que te une a tu hijo, a tu familia, a ese nuevo mapa que aún estás aprendiendo a leer.

Sí, suena bonito, y no será fácil. Pero tampoco es imposible, y no seré yo quien te genere más incertidumbre citando un panorama desesperanzador a un proceso que apenas comienzas. Ya lo sabes: tú eres la elegida. Ustedes son la familia que esa criatura necesitaba. Y, desde su entendimiento único, tú serás siempre su lugar seguro.

Sanarás. Aprenderán juntos. Y aunque el camino esté lleno de desafíos, debes darte el permiso de vivirlo. No está mal cuestionarte. No está mal preguntarte si el rumbo que eliges es el correcto. Tampoco lo está sentirte bloqueada, vacía, agotada.

Reinventarte fue solo el empujón. El verdadero camino es largo, confuso a veces, lleno de curvas inesperadas. Pero, aun así, sé que puedes. Porque ya comenzaste y, aunque no lo parezca, estás avanzando.

No te estanques en la tristeza. Disfruta a tu hijo. No seas tú quien sabotee el proceso. Ya bastante dura es la realidad como para ponerte piedras adicionales en el camino. Permítete sentir, sí, pero también avanzar. Permítete caer, pero, sobre todo, levantarte.

Y mira a ese pequeño con la certeza de que, aunque nada sea perfecto o por lo menos no como quieres, el amor sí es suficiente para comenzar de nuevo cada día.

Porque el amor de la familia sostiene, es poderoso, reinicia, salva, protege… pero, sobre todo, te ayuda a levantarte cuantas veces sea necesario.

Y no hablo de tipos de familia ni de cuántos la integran. Hablo de ese lugar donde hay presencia, escucha, paciencia, entrega. Donde, aunque no haya respuestas, hay brazos que contienen y miradas que comprenden.

Eso es lo que realmente importa. Eso es lo que tu hijo necesita. Eso es lo que tú también mereces.

CAPÍTULO 7
Para ti, mamá

Si tu hijo pudiera expresarse de la forma en que tú deseas y dedicarte unas palabras, quizá sonarían así:

(Con respeto para todos ustedes.)

Querida mamá:

No entiendo mucho de este mundo, igual que tú a veces. Creo que siento distinto. Aun así, me gusta todo lo que preparas para mí y los lugares a los que me llevas, aunque muchas veces no sepa cómo demostrarlo y sienta que te confundo entre si me gustó o no.

Sé que no siempre te miro a los ojos, pero siempre sé que eres tú. Jamás me podría equivocar, porque te siento, te reconozco… eres mi lugar seguro.

Sé que las palabras son importantes y por eso te has esforzado tanto para que yo pueda hablar. Pero no siempre es posible. No estés triste por eso. Sabemos que sí nos podemos comunicar, porque hay cosas que van más allá de la razón.

Gracias por elegir estar a mi lado. Gracias por todas esas noches en vela, dedicadas solo a mí. Sé que muchas veces no puedes dormir, pero igual te quedas.

Sabes… cuando te frustras, no te juzgo. Cuando te equivocas, tampoco. Yo no necesito que seas perfecta. Solo quiero que seas feliz, así como tú me haces feliz a mí.

Me amas, aunque yo no sepa decirlo. Me miras, aunque yo no siempre devuelva la mirada. Me entiendes, incluso cuando no sé explicarme. Me descifras con solo observarme.

Gracias por no rendirte. Gracias por incluirme siempre. Gracias por luchar por mis derechos, por aprender conmigo, por no soltar mi mano, por ver en mí lo que quizás

nadie más ve. Gracias, porque tu esperanza, tu resiliencia y tu amor me hacen sonreír todos los días.

Sabes que te amo con toda mi alma, a mi manera, con mis propias formas de demostrarlo. Te admiro. Sé que no ha sido nada fácil. Sé que has llorado mucho. Sé que te has desesperado por mi condición, por querer sacarme adelante, por desear que yo pueda ser funcional… Pero ¿sabes qué, mamá? Tú ya hiciste lo más importante: hacerme sentir amado. Funcionar no siempre es lo que muchos tienen en mente, ni cumplir expectativas.

Siento paz por la calidad de vida que te has esforzado en darme: sentirme libre de ser quien soy, sin miedo, sin presión. Y eso tú me lo has dado desde siempre, aunque a veces no lo notes.

Tú eres mi casa, mi calma, mi mejor posibilidad. Y no importa si el mundo no entiende cómo me expreso, tú sí lo haces. Y eso, para mí, lo es todo.

Sigue creyendo en ti, como tú crees en mí. Sigue caminando, aunque no veas el camino claro. Sigue amándome así, sin condiciones, porque yo también te amo…

Jamás dudes de lo que has hecho. Jamás dejes de sonreír.
Recuerda que, si tú estás bien, yo voy a estar mejor. De todas las cosas que me gustan y me tranquilizan, tú eres mi verdadero tesoro.
Por siempre, tu hijo, tú, por siempre, mi amor.

CAPÍTULO 8
Una nueva piel

Eres camaleónica, la verdadera superhéroe y protagonista de esta historia. Jamás te has definido por un suceso, una adversidad o un cambio; por el contrario, has encontrado sentido incluso en el dolor. Te has permitido caer, llorar, patalear… y, a la vez, avanzar en este nuevo mundo. Cultivas tu fuerza interior sin endurecerte por dentro. Tienes la virtud de los valientes: actuar a pesar de lo desconocido, del miedo y de la incertidumbre. Asumes lo que sea necesario, aprendes en un camino incierto, te permites mostrar tu vulnerabilidad y, al mismo tiempo, esa entereza que te impulsa a volver más fuerte.
Eres única, y lo sabes. Cualquiera aplaudiría tu lucha, pero sé que eso no te mueve. Lo haces desde el amor, desde lo que no puedes cambiar, pero sí transformar, para ti y los tuyos.
Estás hecha de fibras frágiles, sí… pero también de una fortaleza inconmensurable.
Este camino no solo te ha enseñado sobre neurodiversidad; te ha llevado a creer en ti, a fortalecer tu autoestima, a trabajar con la frustración, los miedos y los retos. Te ha exigido humanizarte aún más, poner límites, comenzar de nuevo, renunciar a las expectativas irreales y sumergirte de lleno en el proceso. Has aprendido a empatizar con otros, a conocer tus derechos, a convertirte en agente de cambio.
Tu fragilidad se llenó de amor, y fue esa misma fragilidad la que te permitió ver con claridad el antes y el después. No fue solo un cambio de piel: fue un cambio de vida, un cambio interno.

Hoy eres mejor. No lo dudes ni un momento. Y, sobre todo, no te cuestiones: tu versión antigua lo necesita.

¿Te preguntaste si algún día ibas a poder pasar la página y vivir el proceso? Y allí vas… sin negación, transformada y consciente. Pero también necesitas pausas, ternura, cuidados, demostraciones de amor y gratitud. Porque cuidar de otro cuando se ama es un acto sublime, sí… pero no siempre viene acompañado de autocuidado.

Tu mirada ya no es la misma. Tu cuerpo tampoco. Necesitas reconciliarte con ese cuerpo que ha sostenido tanto. Necesitas reiniciar tu cabeza. Necesitas curar tu alma. La autoexigencia no es cumplir rutinas ni adentrarte en lo desconocido a cualquier precio. La autoexigencia, sin compasión, te presiona incluso cuando sabes que no te hace bien. No necesitas ser siempre superpoderosa; solo necesitas estar presente.

Tu cuerpo habla y sabe de qué careces. Escúchalo en silencio. Comienza con pequeños cambios, respira, suelta. Eres merecedora de todo. La condición de tu hijo no puede ser un pretexto para no ocuparte de ti. Y si has hecho TODO por él o ella… ahora también necesitas hacer TODO por ti. Resurgir. Amarte.

Para eso, no necesitas a nadie más: solo necesitas de ti, de tu valor para amarte incluso con todas las heridas y con toda la historia encima. Necesitas pequeñas victorias cotidianas. Necesitas respirar de forma consciente. Disfrutar de tu vida, darle un giro a la historia. No solo vas a ser la mejor mamá durante toda la vida de un ser especial y único: vas a ser la mujer de tu vida.

No lo olvides. No te abandones en el proceso. Eres maravillosa y real, porque perfecta, ninguna… y no lo necesitas. Has reescrito tu historia. Con ella, tienes una nueva forma de ver el mundo. No te enceguezcas. No te rindas. Vive como nadie te lo enseñó… pero como solo tú sabes hacerlo.

CAPÍTULO 9
Redención

Sé que no hay un “ya lo superé”. Simplemente hay un paso hacia adelante cada día, por un camino que no elegiste… pero que abrazaste. Nadie suele decirlo así, pero esa es la verdad: te tocó. Y, aunque no lo pediste, has aprendido a vivir con ello.

Estás viviendo desde lo aprendido, desde la conciencia, sin perder la esperanza en el futuro. Haces todo lo que el camino de la neurodiversidad te exige, acompañada de ángeles —visibles e invisibles— que tienen un papel importante, sí… pero tú sigues siendo la protagonista.

Eres la que, aun cuando la rutina la agobia, sabe controlar el caos. La que no niega la tristeza ni se obliga a disfrazarla de alegría. La que dejó de confundir autoexigencia con fuerza.

Ya no sueñas con lo que pudo haber sido; ahora vives el aquí y el ahora. Has descubierto que también hay belleza en este nuevo mundo. Y has entendido que está en ti construir una vida con sentido.

Elegiste estar en paz contigo misma. Sin exigencias extremas. Sin pretensiones. Porque comprendiste el milagro que es simplemente estar viva.

Dejaste atrás la culpa y la transformaste en amor propio, en gratitud, en esperanza.

Eso es redención: no borrar el pasado, sino reconciliarte con él. No cambiar la historia, sino cambiar la forma en que la habitas.

Y, en ese gesto silencioso y profundo, te salvaste a ti misma.

CAPÍTULO 10
Interrogantes

Me surge una pregunta: ¿cómo se gana tanto valor y resiliencia? Supongo que, cuando somos madres, el paquete viene completo y, con él, llegan ciertos superpoderes. Pero ustedes son más que eso. Hay algo inmenso en validar, acompañar, superar, abrir puertas, amar más, aprender, comprender, contener… y estar dispuestas —siempre listas— las veinticuatro horas del día.

Admiro profundamente los múltiples roles que ejecutan. Me quito el sombrero y me quedo perpleja ante lo que hacen como madres neurodivergentes. Cuánto respeto y valor encierra cada una de sus historias. Cuántas súplicas han elevado a la vida, a Dios, al universo. Nada se compara con la fortaleza de vivir cada día frente a un reto y, a la vez, con la esperanza firme y la certeza de que cada nuevo día es una oportunidad. Lo que muchos considerarían imposible, para ustedes se ha vuelto posible ante sus propios ojos.

Son buscadoras incansables, madres que lo dan todo, que hacen lo humanamente posible para ofrecer a sus hijos la mayor funcionalidad y la mejor calidad de vida. Y, mientras tanto, luchan por no perderse en un laberinto de emociones, en el gran acertijo que, a veces, puede ser la vida misma.

Hoy soy yo quien escribe para ustedes. Y soy yo quien se siente diminuta frente a su grandeza. Brillan incluso en los días nublados. Dimensionen su poder. Créanse todo lo que hacen, todo lo que son. Definitivamente, no hay motor más potente que el amor.

Y este mundo necesita más de eso: más amor para comprender que la verdadera inclusión no se impone, sino que sucede cuando aceptamos las diferencias; cuando dejamos de temer a lo desconocido; cuando entendemos que todos tenemos necesidades diferentes; que esto no es una competencia; que no existe una fórmula secreta, solo la oportunidad de hacerlo mejor cada día.

Ustedes caminan ese trayecto con firmeza, acompañan, orientan y se llenan de valor para enfrentar todos los días venideros. Ustedes son la verdadera resistencia. Son magia. Son amor puro y verdadero. Nada vale más que una sonrisa tuya, porque está llena de verdad, de alma, de un nuevo mañana. Agradezco profundamente que cada historia que conozco de este nuevo y mejor mundo me haya enseñado el verdadero valor de la maternidad, de la vida, de amar, de acompañar sin poseer ni controlar. Ustedes me han mostrado el verdadero "sí se puede".

No se trata de dejar las expectativas atrás, sino de vivir un día a la vez. Y me honra formar parte de esta filosofía de vida. Su fortaleza trasciende todo lo que haya conocido. Recuerden esto: la salud mental y física no son negociables. No es una opción "tratar de estar bien"; es una obligación amorosa: primero estar, y después ser.

¿Te imaginas todo lo que logras ahora, incluso en medio del agotamiento, con el tanque en reserva? ¿Te imaginas lo que podrías alcanzar si estuvieras al cien por ciento? Tu empoderamiento es crucial. Tu bienestar no es negociable. Ganaste.

Eres un ser humano maravilloso y todo lo que toques y hagas será magia para ese hijo o hija perfecto que Dios te regaló. Por favor, no evadas ni minimices tu lucha ni tus sentimientos. Si lo necesitas, busca ayuda: apoyo profesional, redes de acompañamiento, terapia, lectura, deporte o cualquier actividad que nutra tu alma y tu mente. Te necesitas a ti misma. No sientas vergüenza de pedir ayuda. No sientas pena de sentirte mal. Todo lo que has hecho hasta aquí es la muestra más sublime de lo que puede ser un ser humano: un amor infinito, una fuente de poder inagotable como el lazo entre madre e hijo.

Oye… te admiro. No hay nadie más idóneo que tú para transitar este mar de conocimiento. Sabes… eres como un espectáculo de auroras boreales: fascinante, única, llena de color y brillo; fuente de vida y de luz que no se apaga.

No te sientas sola. La soledad no consiste en tener personas alrededor, sino en no poder expresar cómo te sientes, lo que necesitas, lo que quieres. Regálate un encuentro contigo misma. Deja de castigarte o afligirte por situaciones que no controlas, por sucesos que no provocaste. Declárate libre.

CAPÍTULO 11
Al compás del viaje

Sabemos que la premisa de viajar es ir a lugares donde no habíamos estado y disfrutar el camino. Pero todo viaje tiene sus imprevistos; por ejemplo, cuando viajas en grupo, caminar al compás de todos los que deciden embarcarse en la aventura también se convierte en un reto, porque cada persona tiene sus tiempos, su organización, sus demandas, sus "sí" y sus "no" innegociables. Esta es la semejanza de la vida ante lo desconocido: moldearnos también para otros, permitirnos fluir no solo a nuestro ritmo. Esto no tiene otro nombre que aprendizaje.

Este capítulo te invita a sincronizarte con ese ritmo interior y exterior que marca tu andar; que te reta, pero que, sin duda, también te invita a disfrutar el viaje con todo lo que pueda traer y con todo lo que pueda pasar.

¿Cómo encontrar ese equilibrio entre la velocidad del mundo y lo que el ser humano realmente necesita? No hay una sola explicación. Si observas lo que te rodea, te darás cuenta de que, en muchas de las cosas que hacemos, no hay libertad absoluta, porque, como seres humanos, nos regimos por infinidades de códigos sociales y morales. Y, aun así, se disfruta.

Por ejemplo: ser empleada, cumplir un horario y, sin embargo, ser feliz en lo que haces; encontrar en ese lugar una nueva familia, aprendizaje, sentirte útil, un espacio seguro que además te ayuda a subsistir si hablamos de economía, y a cumplir con tus responsabilidades. Siempre habrá una dualidad entre lo que realmente queremos y el quehacer, pero justo allí también está la satisfacción del proceso. Aquí estás tú, que sin darte cuenta vives en dos mundos simultáneos: el que habitas y aquel del que estás aprendiendo; este último, en el que ya te has graduado con honores.

¿Cómo hallar la balanza entre fluir y aceptar todo aquello que no se puede cambiar? Quiero decirte que esto no solo forma parte de la neurodiversidad, sino que es parte de la vida misma. Lo que incomoda, lo que negamos aceptar, lo que nos impulsa a reaprender y a soltar, inevitablemente genera malestar. Pero lo positivo es que tú eres la única persona con el poder de decidir y mantenerte firme en esa determinación que, a su vez, hace tanto bien. Cualquier camino de tu vida depende de la elección y del sentido que le des.

Has atravesado tantas cosas que perfectamente podrías escribir una historia llena de contrastes interesantes. Quizás, en más de una ocasión, te has dado el lujo de pensar que no le importas a nadie o que nadie te entiende. Te equivocas. Es fundamental que te expreses. Tienes derecho a ser escuchada y a vivir más allá del juicio de quienes desconocen tu historia y más allá de los panoramas que tu mente crea como una alternativa que no forma parte de la realidad.

Has sabido cargar con un muro invisible. ¿Por qué, entonces, privarte de disfrutar un nuevo día? ¿Por qué negarte la absoluta pretensión de ser feliz, incluso en medio de cualquier circunstancia? El dolor no es el estado natural del ser humano, tampoco la alegría constante. Pero sí existe un abanico de emociones que generan las situaciones, los momentos, las personas y el entorno.

Y tú eliges: seguir muriendo en vida o vivir plenamente lo que te queda de ella.

Eres valiente. Has aceptado y aprendido. Habrá días grises y otros radiantes, pero ahora solo te queda transformarte en esa versión de ti que anhelas ser. Enfócate, sin perderte de vista. Sé la mamá más comprometida y responsable del mundo, pero no te descuides. Ámate con cada cicatriz, con cada día bueno o malo, con cada decisión. Tu vida es un propósito: haz de ella una fiesta todas las veces que puedas.

Y si no tienes quien te aplauda, hazlo tú misma. No hay victoria más satisfactoria que aquella que te ganas y celebras tú. Recuerda: nadie vivió tu historia por ti; tu presencia es irremplazable. No te canses, a pesar de los miles de intentos.

No puedo decirte que todo pasará, porque no siempre será así. Pero sí puedo asegurarte de que cada paso que das, cada día que eliges seguir, es el camino correcto. Porque, al final, viajar al compás de nuestro propio ritmo es aprender a ser, a sentir y a vivir con valentía, autenticidad y amor. Y eso, sin duda, es el viaje más valioso que podemos emprender en la vida.

No te miento: habrá días en que te cuestionarás la forma en que vives y se te abrirán heridas; habrá otros en los que, más que nadie, sabrás lo afortunada y fuerte que eres.

“En los días felices, ríe; en los tristes, permítete encontrar consuelo.”

CAPÍTULO 12
Contra todo pronóstico

Cada niño con TEA es diferente; tiene desafíos distintos, como lo hemos plasmado a lo largo de cada capítulo. Procesa el mundo de forma singular y tiene necesidades diferentes. A su vez, influyen mucho el tipo de familia, la red de apoyo, la terapia a la que asista, las actividades extracurriculares, la alimentación y una serie de medidas y acciones indicadas por los especialistas en el tema. Cada etapa de su desarrollo debe ir de la mano de un profesional que garantice una orientación adecuada y el entrenamiento de los padres. En la medida en que todos los que le rodean participen, los cambios pueden ser más significativos.

Tú lo has vivido de una manera cercana durante muchos años: aprendiendo y desaprendiendo hasta poder apoyar este proceso y vivirlo en todas sus fases desde el duelo hasta un nuevo renacer, con toda la información que muchas veces te cuesta aprender, creer y procesar. Sé que guardas la esperanza de que tus anhelos se hagan realidad; sé que conservas la fe en la existencia de un tratamiento milagroso, pero hoy te digo que no existe. Estás tú: con tu amor, tus cuidados, tu experiencia, la guía de los profesionales, esa familia que este camino te ha dado, esa rutina que te ayuda a romper barreras día a día, y ese amor que das y que se multiplica en fortaleza.

No estás muerta; no es lo peor que le pueda pasar a un ser humano, no es un castigo divino y no eres culpable de los avances que aún no has visto. Tienes derecho a levantarte un día con el sinsabor de la vida, pero no tienes derecho a desistir del proceso cuando puedes ser luz para otros. Cuando eres un testimonio de vida, cuando amas más allá de lo que puedes decir, tu ejemplo transforma y sostiene.

La maternidad es un viaje de madurez emocional y física; no eres la excepción, pero sí la distinción de todo lo que se hace por un hijo.

Eres fabulosa, y lo sabes.

Desde la infancia, nuestros padres marcan nuestra vida de manera positiva o negativa; todos tenemos cosas por sanar. ¿Tú cómo estás rompiendo tu ciclo? Que esta situación no marque tu historia de forma negativa ni sirva para justificar otras circunstancias adversas. Pese a los grandes problemas, eres resiliencia: mantienes una sonrisa en el rostro y, al final del día, lo has logrado una y otra vez.

Cada mañana, al levantarte con nuevas fuerzas, renovada y lista para ofrecer lo mejor de ti, se reinicia un nuevo reto: el amor incondicional —el verdadero amor que se puede llamar así—, cuya fuerza emana y contagia a muchas personas (me incluyo), moldeándolas sin pronunciar una sola palabra. Retas a quienes te rodean a ser mejores. ¿Cómo no vas a alardear de lo grande que eres, mujer? ¿Cómo no vas a respirar de forma consciente y vivir la vida? No dudes ni por un solo momento: eres merecedora de ello.

Una vez leí algo muy común: hay personas que compran una máquina de ejercicios y termina siendo el colgadero de la ropa. ¿Te imaginas hacer eso con tu cuerpo, con tu templo, con todo lo que la creación te dio para convertirte en un ser humano increíble y no darle ese valor solo porque las cosas no salieron como esperabas? No lo mereces.

No te exiles, no te inflijas dolor, no te castigues. No eres débil, no estás derrotada, no estás perdida. Tienes noches acumuladas de insomnio, días recargados de innumerables tareas y estrés; te enfermas porque eres humana. Falta tiempo libre, hay responsabilidades abrumadoras, aislamiento, relaciones que aún no logras sanar y preocupación por el mañana. Sí: la crianza es un arte. No necesitas ser buena en todo; solo necesitas avanzar a tu paso, sin anularte, sin dejar atrás lo que te gusta, lo que ratifica tu valor, lo que amas más allá de ser mamá.

No hay una cura; hay un camino que recorrer, un día a la vez, sin altas expectativas, pero con la convicción de que lo estás haciendo bien. Estás brindando todo lo que eres y tienes por ese ser maravilloso que salió de ti: un ser que no te exige, que no te responsabiliza de su condición, que te mira como el centro de su mundo y que puede estar bien incluso cuando tú necesitas aislarte, aunque sea por unas horas, para recuperar tu bienestar.

Ninguna intención de amor debe ser dolorosa; ninguna intención de cuidado debe desviarte de tu camino; ningún vínculo que te rodee debe restarte.

Eres, indudablemente, contra todo pronóstico. Eres la generación que entendió que disfrutar la vida de forma responsable forma parte de la identidad y la libertad del ser humano. Quien lo intenta no fracasa; por el contrario, aprende cada vez que lo intenta.

No tienes la obligación de ser la misma persona: ahora eres mucho mejor. No tienes la obligación de estar donde te sientas incómoda; no tienes por qué dar explicaciones, incluso si en tres meses decides ser otra.

Crecer como persona marca un antes y un después. Se llama evolución: sin arrepentimientos, sin disculpas.

Hay un “cómo”, un “para qué” y un “para cuándo”. Medita siempre estas tres preguntas y dale sentido a tu vida. Te lo mereces. Eres absolutamente todo lo que está bien. Recuerda que eres a la medida de lo que te rodea, y no hay un antes o un después: es ahora.

CAPÍTULO 13
Donde habita la calma

El primer deber natural en la vida es construir aquello que te genera bienestar y felicidad. La familia es, sin duda, un pilar fundamental y, en muchos casos, una fuente invaluable de amor y apoyo.

Sin embargo, más allá de ella, existe un espacio que nadie más puede habitar: tu propio bienestar individual. Cultivar tu esencia debe ser tu principio y tu fin, porque solo desde ese equilibrio interno podrás dar lo mejor a quienes amas.

Estás investida de derechos para recorrer tu propio camino. A veces es necesario poner límites y cuidar tu espacio personal; otras, agradecer a diario por todo lo que tu entorno aporta. Pero, en términos de decisiones, eres tú quien lidera tu vida y determina lo que permites en ella. El primer impulso debe partir de ti y no girar únicamente en torno a los demás.

Para ser una madre presente también es necesario el espacio de la ausencia: creer en ti y hacer cosas únicamente por ti. Lo que piensen los demás no es tu responsabilidad. En la actualidad —me atrevo a decir que, a nivel mundial— carecemos de respeto por la diversidad, debido a que persisten esquemas mentales rígidos sobre lo que representa el bien y el mal. Situaciones tan triviales como considerar que alguien no debería vestirse de determinada manera se convierten en motivo para emitir juicios. Carecemos de respeto por la identidad propia y ajena.

Pero tu vida no se ha ido; justo ahora es cuando más la necesitas, cuando más debe brillar. Desde la calma se toman decisiones seguras; desde la tormenta, apenas se sobrevive. Y tú no estás aquí para ser solo una sobreviviente: estás aquí para vivir con plenitud, con conciencia y con el corazón en paz.

Sí, duele, porque la vida no es perfecta; es cruda, golpea y, a veces, desgasta. Pero, aun así, vale la pena vivirla. Quien aprende a esperar con paciencia entiende que todo llega en el momento justo, y que incluso las pausas, los silencios y las demoras esconden lecciones que nos preparan para recibir lo que merecemos. Tu hijo con TEA, sin proponérselo, te ha enseñado a vivir más ligera, a soltar el peso de lo que no importa y a disfrutar lo que sí.

Tal vez no te has dado cuenta porque tu mirada se ha detenido más en lo difícil que en todo lo bueno. No te juzgo, te comprendo: son muchas cosas a la vez. Solo puedo decirte que, en este proceso, no te abandones. Ámate. No negocies jamás tu tranquilidad. Haz de tu paz el lugar donde siempre quieras regresar y del amor propio la brújula que guíe cada paso.

EPÍLOGO

Gracias por leerme entre risas, lágrimas y silencios; entre recuerdos que pesan y momentos que son arte, porque el arte se revela según los ojos que lo miran.

A lo largo de estas páginas has descubierto que el amor no siempre es suave, y que la vida, con un hijo autista, se transita con pasos firmes y el corazón abierto. Es un recorrido que no es lineal, lleno de curvas, pausas y aprendizajes.

La calma no es un destino al que se arriba, sino un hábito que se cultiva día a día. Tal vez, sin advertirlo, comprendiste que tu bienestar no es un lujo, sino la raíz que sostiene todo lo demás. Que la paciencia no es espera pasiva, sino la convicción de que algo se está transformando. Que las pausas forman parte del viaje y que las demoras no implican retroceso, sino preparación.

Sí, la vida duele. No es perfecta: a veces es cruda, otras injusta. Pero también es un regalo, incluso cuando no llega envuelto como lo imaginabas. Eres obra y gracia de Dios. Vivir es un acto sublime: celébralo.

Quiero creer que, con los años, mirarás atrás y sonreirás. No porque haya sido fácil, sino porque cada paso te condujo a un lugar más pleno. Eres una gladiadora: tu amor es tu escudo; tu aprendizaje, la espada. Has librado batallas que pocos conocen; tu paciencia se ha convertido en tu propósito. Has aprendido a esperar sin rendirte, a soltar sin perder y a amar sin condiciones. Lo que ayer dolía hoy alimenta tu fortaleza.

Ámate con la misma entrega con la que has amado a los demás. No negocies tu paz, no apagues tu luz, no creas que es el final. Abraza tu nueva versión; celebra tu cambio de piel. Gracias por caminar conmigo hasta aquí, por prestarme tus ojos, tus recuerdos, tu tiempo y tu historia. Este libro es un tributo a ti y a todas las madres que aman contra la corriente, que se levantan cuando el cuerpo clama descanso y que hallan luz donde otros solo ven oscuridad.

Son la prueba viva de que el amor es la fuerza más indomable que existe en el mundo. Gracias por existir.

NOTA PARA TI

Consulta siempre a especialistas certificados en el tema. No sientas vergüenza de preguntar. Asiste a psicoterapia: tú también mereces un plan enfocado en tu bienestar.

Sigue las recomendaciones con compromiso. Vive sin culpa; permite que el dolor se exprese y, luego, conviértelo en energía. Enfócate en actividades que disfrutes, que tu mente y tu corazón puedan saborear. Recuerda: las necesidades básicas no pueden esperar.

Escucha con respeto, pero ten presente que cada historia es única.

Filtra la sobrecarga de información que encuentres en internet. No estás obligada a cumplir expectativas ajenas ni a justificar tus decisiones. Mantén confianza, fe y compromiso en el proceso.

La vida, en su forma más genuina, está afuera, no en una burbuja controlada. La funcionalidad es mucho más que números y letras. No apresures los procesos: todo fluirá cuando sea el momento. No vivas atada a una etiqueta; ama al ser, no al diagnóstico. Cierra tus oídos a palabras necias y abre tu corazón a las voces que te brinden aliento.

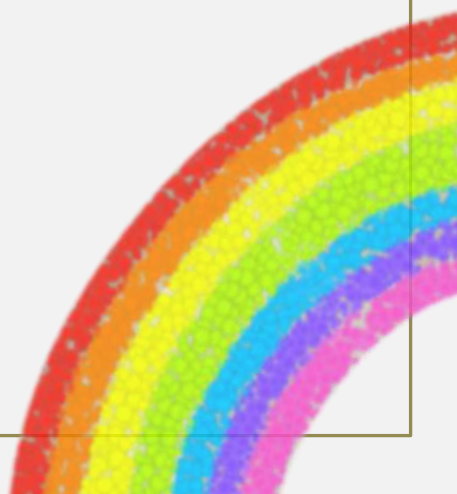
Cuida sin sobreproteger. Reconoce que las pautas de crianza son necesarias. No minimices tus emociones: siéntelas y exprésalas. No puedes con todo, y está bien; aprende a delegar y a comunicar lo que necesitas. Mantente receptiva a las recomendaciones de los expertos: tú también estás en constante aprendizaje.

Valora cada logro, por pequeño que parezca. No hay culpables, solo seres humanos aprendiendo a ver la vida desde perspectivas nuevas y extraordinarias.

Maternar es un privilegio. Recuerda que todos somos diferentes y que, en esa diversidad, habita gran parte de la belleza de la vida.

Si toca comenzar de nuevo… se comienza. ♡

SUGERIDOS

1. Libros guías o que inspiran. *El cerebro autista*, de Temple Grandin.
2. *La diferencia invisible*, de Julie Dachez.
3. *Un antropólogo en Marte*, de Oliver Sacks.

- ✓ Red de apoyos, grupos o fundaciones donde puedas aprender del mundo neurodiversos.
- ✓ Estrategias básicas: No compares, no te compares, es tu historia, vívela a tu ritmo.
- ✓ Acompaña desde el amor no con culpa.
- ✓ Antes de acudir a cualquier entidad o especialista asegúrate que respeten a ti a tu familia como seres individuales y únicos, todas las necesidades son diferentes y por favor sigues las orientaciones. Se paciente.